

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11

Teil 1 – Theoretische Grundlagen

<i>Erstes Kapitel:</i>	Philosophiegeschichtliche Hintergründe	25
<i>Zweites Kapitel:</i>	Kosmologie – das ›Taiji‹-Diagramm des Zhou Dunyi	35
<i>Drittes Kapitel:</i>	Taijiquan und Qigong	41
<i>Viertes Kapitel:</i>	Religiöser Daoismus – die Schwerkraft und den Tod besiegen	47
<i>Fünftes Kapitel:</i>	Yang Zhu – den Tod annehmen, das Leben genießen	51
<i>Sechstes Kapitel:</i>	Zhang Sanfeng – die Überwindung der Schwerkraft	54
<i>Siebtens Kapitel:</i>	Die Form – im Goldenen Jetzt	59
<i>Achtes Kapitel:</i>	Taijiquan als Kampfkunst – freundlich gewinnen	64
<i>Neuntes Kapitel:</i>	Die Geschichte des authentischen Yang-Stils	71
<i>Zehntes Kapitel:</i>	Die Lehre von den Atemtypen	76
<i>Elftes Kapitel:</i>	Taijiquan und Atemtypen	82

Teil 2: Die Form

<i>Zwölftes Kapitel:</i>	AtemtypTaiji für Einatmer/Lunare	91
<i>Dreizehntes Kapitel:</i>	AtemtypTaiji für Ausatmer/Solare	175

Anhang

Berechnungstabellen zum Atemtyp	261
Übersicht der Form (lunar/solar)	272
Anmerkungen	303
Literatur	315
Über den Autor	319